

Montag, 13. Juli 2020 [Seelze](#)

## Kneippianer treffen sich am Steinhuder Meer

Verein informiert in Seminar über Gesundheit – Im Fokus stehen Fragen über den Körper und das Immunsystem



Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft: Die Teilnehmer haben viel zusammen unternommen.

**Wunstorf.** Neun Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben sich eine Woche lang bewusst um ihre Gesundheit gekümmert. Ziel des Seminars des Kneipp-Vereins Wunstorf war es, die Männer und Frauen über eine gesunde Lebensführung zu informieren, um die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken und Erschöpfungszuständen vorzubeugen.

Wie härte ich meinen Körper ab? Wie funktioniert Stressabbau? Was ist unter einer hochwertigen Ernährung zu verstehen, die das Energielevel möglichst gleichbleibend erhält? Und warum ist ein Ausgleich im Berufsalltag durch aktive Regeneration nötig? Um diese Fragen ging es in dem Kurs. Die Lehre der fünf Elemente von Sebastian Kneipp bietet den Vereinsmitgliedern Anhaltspunkte. „Sie ist aktueller denn je. Die innere Balance, die Kneipp unter dem Begriff der Lebensordnung fasste, stand in dieser Lernwoche im Vordergrund“, fasst Ursula Ragge vom Kneipp-Verein Wunstorf zusammen. Geboten wurden während des Seminars Impulsvorträge in vitalstoffreicher

Ernährung, Einheiten in progressiver Muskelentspannung, Barfußlaufen und Bewegung im Sand, Wassertreten im Steinhuder Meer und eine Rundum-Versorgung im Tagungshotel Haus am Meer.

„Wir haben viel gelernt, sind gut erholt und hoch motiviert, um zu Hause einiges umzusetzen! Wir haben praxistaugliche Tipps zur Umsetzung im Alltag erfahren“, meinten die Teilnehmer. Diejenigen von ihnen, die das erste Mal ihren gesetzlichen Anspruch auf Bildungsurlaub genutzt haben, waren sich sicher, dass sie diese Möglichkeit der persönlichen Weiterbildung zukünftig jährlich nutzen wollen.

Der Kneipp-Verein bietet regelmäßig Seminare in Steinhude an. Der nächste Kurs ist im November 2020. Interessierte melden sich bei der Seminarleiterin Kirsten Müller unter Telefon (0 50 31) 5 16 68 34.